metro
PLUS+
SÃO PAULO
Sábado, 25 de maio de 2013
Edição número 9 , ano 1

ANDRÉ PORTO/ METRO

Hoje é o Dia da Toalha! O Metro preparou um circuito especial para comemorar a data . Bazinga! PÁGS. 04 E 05

Marília Vezzaro e Eduardo Luis Bossani compartilham o blog 1 Casal Nerd e o gosto pelos games, HQs, mangás e action figures

ORGULHO NERD

Para curtir o final de semana

Anime-se. Um grandioso musical, show de MPB e a estreia de uma aguardada expo estão entre as opções

EXPOSIÇÃO

Museu de Cera. Mais de 30 estátuas de personalidades como Michael Jackson, Justin Bieber e Amy Winehouse podem ser vistas na mostra Dreamland – Museu de Cera, que chega ao Santana Parque Shopping. Uma seção especial traz réplicas de personagens como Bart Simpson e Bob Esponja. **Santana Parque Shopping. Av. Cons. Moreira de Barros, 2780, tel. : 2238-3002. Hoje, 14h às 22h; amanhã, 12h às 20h. R$ 30.**

Réplicas que integram a expo 'Museu de Cera'

Feira de Discos chega à Augusta neste domingo

FEIRA

Cultura vinil. A já tradicional Feira de Discos chega a sua segunda edição este ano, dessa vez, reunindo mais de 60 expositores. O público pode levar até 50 LPs para vender ou trocar. A organização espera atrair cerca de mil pessoas ao evento, que aporta na Augusta depois de passar por Perdizes, Centro e Vila Madalena. **Beco. R. Augusta, 609, Consolação, Tel.: 2339-0358. Amanhã, 11h às 20h. Grátis.**

MUSICAL

Thriller Live. O espetáculo apresenta 33 músicas do Rei do Pop, Michael Jackson, em grandiloquente montagem interpretada por um elenco composto por 50 artistas. No set list, figuram hits da infância, como "I'll Be There" e "ABC", até canções da fase solo, entre elas "Beat It" e "Billie Jean", cobrindo a evolução do astro em 40 anos de carreira. Visto por mais de dois milhões de pessoas em sua passagem pela Europa e Ásia, o show roda o mundo desde 2007. **Credicard Hall. Av. das Nações Unidas, 17.955, Santo Amaro, tel.: 4003-5588. Hoje, 17h30 e 21h30; amanhã, 16h e 20h. R$ 90 a R$ 230.**

Show de pirotecnia sublinha importância do Rei do Pop

Vanessa da Mata faz homenagem a Tom Jobim

SHOW

Vanessa da Mata. A cantora interpreta músicas de Tom Jobim no show "Viva Tom Jobim". O repertório inclui 25 composições do mestre da bossa nova escolhidas a dedo pela própria. A apresentação, que já passou por Salvador, Recife, Brasília e Porto Alegre, homenageia os 50 anos do primeiro disco de Tom. **Parque da Juventude. Av. Cruzeiro do Sul, 2.630, Santana, tel.: 2251-2706. Amanhã, às 16h30. Grátis.**

Sinfônica interpreta trilhas de desenhos no Memorial

CONCERTO

Cartoons. A agenda de concertos do Memorial destaca a apresentação deste final de semana, com regência de Mônica Giardini. A Banda Sinfônica Jovem do Estado tocará, em versão orquestrada, o número "Cartoons", cujo repertório passeia por trilhas de desenhos animados de todas as épocas, no Auditório Simón Bolívar. **Memorial da América Latina, 664, portão 3. Hoje às 21; amanhã, às 17h. Grátis.**

BALADA

Music Circus. A agência Haute e a boate Disco se uniram para lançar o projeto de festa que combina apresentações musicais e performances circenses. A estreia conta com os DJs Michel Saad, Guga Guizelini e Marcelo Botelho, além do cantor Thiago Correa, que subirá ao palco para um mash-up. **Clube Pinheiros. R. Angelina Maffei, 493, Pinheiros, tel.: 3063-3242. Hoje, às 17h. R$ 80 (mulheres) e R$ 100 (homens).**

Thiago Correa se apresenta na estreia da Music Circus

REDAÇÃO - 011/3528-8522
leitor.sp@metrojornal.com.br
COMERCIAL: 011/3528-8549

O jornal **Metro** circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional.

"A tiragem e distribuição desta edição é de **100.000 exemplares.**"

Editado e distribuído por Metro Jornal S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini (MTB: 70.145).
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Tecnologia e Operações:** Luiz Mendes Junior.
Gerente Executivo: Ricardo Adamo. **Editor Chefe:** Luiz Rivoiro.
Editor-Executivo de Arte: Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.

Metro Plus.
Editora Executiva: Lara De Novelli
Editora: Patrícia Guimarães.
Repórteres: Eduardo Ribeiro e Wanise Martinez
Editor de Arte: Daniel Lopes.
Gerentes Comerciais: Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

SE JOGUE NA FESTA DO 'THRONES'

Se você e todos os seus amigos adoram a série, dê um jantar com cenário, comidas, figurino e trilha sonora inspirados na disputa pelo trono de ferro. Livro traz receitas da época dos castelos. Se a festa toda for demais, vale tentar o cardápio temático

As pessoas pensam que comida medieval tem de ser horrorosa, mas receitas que parecem estranhas, como a torta sangue de dothraki e a galinha com mel, ficam deliciosas quando prontas.

É isso que garantem Sariann Lehrer e Chelsea Monroe-Cassel, autoras do livro "A Feast of Ice and Fire, the official 'Game of Thrones cookbook" (Uma Festa de Gelo e de Fogo, o livro de receitas oficial do Game of Thrones, em tradução livre), sem previsão de publicação em português.

E foram elas que sugeriram ao **Metro** a preparação desse jantar temático.

O ambiente

Rico, romântico e grandioso. Pode ser difícil transformar um apartamento em algo semelhante a um castelo, mas tente encontrar um brocado ou um veludo, pode ser na 25 de março. Dobre o tecido ao meio e amarre cada lado da porta usando um cordão dourado, para fazer uma entrada suntuosa, e distribua muitas velas na sala.

Etiqueta à mesa

Lamber os dedos pode! Há algo incrível em vestir uma capa e se sentar à mesa para comer frango com as mãos, à luz de velas. Se você abolir os garfos, deixando apenas as facas e os guardanapos, seus convidados terão que aderir, e vão adorar.

A única etapa que deve ser reservada para mais tarde é a sobremesa. Sirva quando os seus convidados já estiverem acomodados para ver um espetáculo no lounge. Por último, cuidado para não matar seus convidados de sede. Tenha certeza de que você tem vinho tinto suficiente para a noite toda.

ROMINA MCGUINNESS
METRO INTERNACIONAL

Sariann Lehrer e Chelsea Monroe-Cassel, autoras do livro "A Feast of Ice & Fire"

DIVULGAÇÃO

O Convite

Em uma época em que as pessoas só mandam convites pelo Facebook ou por torpedos, um convite em papel é incrivelmente importante. E mais, ter algo misterioso entregue na sua porta é muito melhor do que notificações on-line.

Dress Code

Peça para que todos vistam capas (ou um casaco grande). Se você não tem uma, dobre uma camisa velha em volta dos seus ombros e use um broche para prende-la ao redor do seu pescoço.

A Música

"The Bear and the Maiden Fair", foi escrita pelo autor de Game of Thrones, George R.R. Martin. Mas, caso ela não esteja disponível no momento da sua festa (ela poderá ser ouvida num episódio da terceira temporada), recomendamos que você tenha o último álbum do 'MS ME', "Heaven in Whenever".

DIVULGAÇÃO

Sobremesa Game of Thrones

Biscoito medieval de limão

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de manteiga amolecida
- 1/4 de xícara de açúcar cristal
- 3 gemas
- Raspas de limão
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio dissolvido
- 1/4 de colher de chá de sal, cravo e noz-moscada
- 1 pitada de açafrão
- 1 ¼ de xícara de farinha de trigo peneirada
- Suco de um limão
- 1 colher de sopa de mel

Preparo

"Esta é a quinta essência da sobremesa GoT, que representa tudo de bom na face da Terra... e, eles dão água na boca", explica Chelsea Cassel.

1) Misture a manteiga e o açúcar. Bata as gemas. Acrescente o bicarbonato, as raspas de limão, o sal e as especiarias. Junte a farinha e trabalhe a massa até formar uma bola homogênea.

2) Enrole a massa em uma superfície enfarinhada. Com uma faca untada e enfarinhada, corte a massa em pequenos quadrados. Coloque em uma forma forrada com papel manteiga.

3) Asse em forno pré-aquecido a 150°C, por 15 minutos. Certifique-se de que eles não escureçam no centro enquanto assam. Coloque-os para esfriar, misture o suco de limão e o mel em uma panela, em fogo baixo. Deixe esfriar antes de derramar a calda sobre os biscoitos.

CURTA O DIA DA TOALHA NA NERDLAND

É fã de HQ, games e action figures? Então você vai adorar o circuito de passeios que preparamos. Só faltou mesmo a Sala de Justiça

Sempre ouviu dizer que maio é o mês das noivas, certo? Santa enganação, Batman! Esse é o mês dos nerds. É que hoje se comemora o Dia da Toalha, ou Dia do Orgulho Nerd, data significativa para apreciadores de quadrinhos, ficção científica, games e filmes de ação.

O casal de professores Eduardo Luis Bossani e Marília Vezzaro vestem a camisa – literalmente! – e assumem o gosto por super-heróis, mangás, séries de TV, animes e todo o restante da cultura "nérdica". "Sempre frequentamos lugares e eventos que tratam desses temas, vemos os filmes, lemos as histórias, nos divertimos muito", conta Marília, ou Neko-Chan, seu codinome no blog 1 Casal Nerd (umcasalnerd.blogspot.com.br), criado por ela e o namorado em 2012. "É um espaço em que falamos sobre o que curtimos, trocamos informações com outros internautas e também marcamos de jogar on-line", diz Eduardo, ou Saitou. Dono de seis video-games, o professor adora action figures e coleciona bonecos do Final Fantasy e dos Cavaleiros do Zodíaco. Já a namorada prefere as camisetas, HQs, DVDs e os livros da temática. "Quem é nerd de verdade, assume com orgulho", diz Eduardo. "E vai ser nerd para sempre", complementa Marília.

ANDRÉ PORTO/METRO

Marília e Eduardo: amor pelas nerdices

Pensando no dia especial, montamos um roteiro em uma região de SP que não é a Terra Média, mas está repleta de atrações "nérdicas". Desça na estação Consolação do metrô e dê início à jornada mais que esperada. Até o Spock ficaria emocionado. :)

WANISE MARTINEZ
METRO SÃO PAULO

ANDRÉ PORTO/METRO

Na Geek. Action figures do Caveira Vermelha e do Freddy Krueger chamam a atenção

Geek.Etc.Br

Inaugurado há pouco mais de um ano, o ambiente da Livraria Cultura já é considerado um dos points do universo nerd. De adolescentes a engravatados, o local está sempre cheio de interessados nos games, HQs, livros e camisetas. Também há mesas para jogos de tabuleiro e "card games". "Temos grupos que vêm aqui toda semana para jogar", diz Igor de Paula Oliveira, gerente do projeto Geek. "Além disso, a loja é bastante frequentada por meninas, e não só o público masculino, como em outros tempos". Para o Dia do Orgulho Nerd, a casa vai promover várias atividades e descontos em produtos. **Alameda Santos 2.152, no Conjunto Nacional – Loja 122, Jardim Paulista, Tel.: 3170-4033. Seg. a sábado, das 9h às 22h; dom. e fer., das 12h às 20h.**

Sheldon Cooper, da série 'The Big Bang Theory', é o nerd do momento

TESTE BAZINGA!

Você é mesmo um nerd? Responda às perguntas abaixo e descubra.

1 **Qual é a resposta para a vida, o universo e tudo mais?**
a) 23
b) 42
c) 91

2 **Como se chama o dono da loja de quadrinhos dos Simpsons?**
a) Moe Szyslak
b) Matt Groening
c) Jeff Albertson

3 **TlhIngan Hol Dajatlh'a'?**

4 **Quem é o personagem que já foi Jay Garrick, Barry Allen, Wally West e Bart Allen?**
a) Flash
b) Hulk
c) Lanterna Verde

5 **A versão Jo ken pô nerd, apresentada pelo personagem Sheldon Cooper em "The Big Bang Theory", é formado por: pedra, papel, tesoura, lagarto e ___?**
a) Spock
b) Stan Lee
c) Stephen Hawking

6 **O que é um Padawan?**

7 **A Sociedade do Anel é um grupo formado por quantos personagens do primeiro livro da série "O Senhor dos Anéis"?**
a) 12
b) 9
c) 8

8 **O escudo do Capitão América é feito de que material?**
a) Adamantium
b) Elemento X
c) Vibranium

Respostas na página ao lado

Coleciona Brinquedos

Famosa pela variedade de itens colecionáveis – são mais de 15 mil espalhados por dois andares—, a loja na rua Augusta está no mercado desde 2006. De acordo com o proprietário Fernando Mouawad, a Coleciona é querida por pais e filhos, de todas as idades. “Temos bonecos, carros, estátuas e brinquedos para todos os gostos”. Além dos assíduos, a casa também tem sido alvo dos compradores esporádicos. “Com os filmes de herói nos cinemas, todo mundo começou a se empolgar com o tema”, diz Fernando. No Dia do Orgulho Nerd, a loja vai promover o Star Fest, um evento relacionado aos filmes da saga Star Wars. **R. Augusta, 2.299, Consolação, Tel.: 3081-4977 / 3062-2226. Seg. a sáb, das 10h às 18h.**

Devir Livraria

Casa das mais tradicionais, a Devir foi fundada em 1987 e é conhecida pela variedade de HQs, livros e produtos de RPG. No Dia da Toalha será realizado o “Esquenta RPG”, uma ação em parceria com a Livraria Cultura que vai promover mesas de RPG e card games, tudo ali no Conjunto Nacional. **R. Teodureto Souto, 642, Cambuci, Tel.: 2127-8787. Seg., das 12h às 19h30; ter., das 11h às 19h30; qua., das 11h às 23h30; qui., das 11h às 19h30; sex., das 12h às 21h e sáb., das 9h às 21h.**

ANDRÉ PORTO/METRO

Limited Edition

Fundada em 2009, a Limited Edition segue o nome à risca: oferece edições limitadas e exclusivas de estátuas e action figures. Inicialmente, o foco da loja era os colecionadores de peças e artigos de personagens de HQ e filmes, mas, de dois anos para cá, esse público está cada vez mais amplo e variado. “Hoje temos o dobro de frequentadores”, diz o proprietário Rodolfo Balestero Pranaitis. “Mas acho que a principal mudança é o maior número de mulheres que agora visitam a Limited Edition. Antigamente elas eram raras”. Para ele, o diferencial da Limited está no cuidado com as peças. “Aqui nós as exibimos como verdadeiras obras de arte, conta Rodolfo. **R. da Consolação, 2.753, Jardins, Tel.: 3081-0128. Seg. a sex., das 11h às 20h; sáb., das 10h às 20h.**

Shinozaki

Funcionando na Praça da Liberdade desde 1970, a Shinozaki é espaço dos mais conhecidos entre fãs de animes, mangás e colecionáveis japoneses. O local ainda disponibiliza mesas para duelos de card games, como Yu-gi-Oh! e Naruto. A Shinozaki diz que terá várias novidades para o dia dos nerds. **Av. Liberdade, 363, 2º andar, loja 231, Liberdade, Tel.: 3341-7756.**

Deu fome? Saiba onde comer

Lanchonete da cidade – Da casa estilo anos 50/60 indicamos o Lambreta, um hambúrguer alto e grelhado com uma rodela de cebola na carne, tomate-caqui, bacon e queijo. Al. Tietê, 110, Jardim Paulista, Tel.: 3086-3399. Dom. a qui., das 12h à 1h; sex. e sáb., das 12h às 3h.

Ludus Luderia – Para acompanhar o cardápio com mais de 800 jogos de tabuleiro, peça a Jenga Gigante, que é um balde de 1kg de batatas fritas e uma soda italiana. R. Treze de Maio, 972,Bela Vista, Tel.: 3253-8452. Qua. e quinta, das 18h às 00h, R$12; sex., das 18h às 3h, R$ 22; sáb., das 18h às 3h, R$ 28, e dom., das 11h às 23h, R$ 22.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Por que Dia da Toalha?

São vários os motivos que levaram ao surgimento da data “nérdica”, entre eles o fato de a primeira exibição de “Star Wars Episódio IV: Uma Nova Esperança”, o primogênito da saga de George Lucas, ter ocorrido no dia 25 de maio de 1977. Mas o nome só virou Dia da Toalha por conta de Douglas Adams, que não foi um super-herói, mas, sim, o autor da saga “O Guia do Mochileiro das Galáxias”. Segundo os livros, a toalha seria o objeto mais importante para viajar pelo espaço. Em homenagem a ele, os fãs começaram a carregar uma toalha todo 25 de maio – exatamente duas semanas após o falecimento de Adams.

Gibiteria

Com um acervo de 2,5 mil exemplares de quadrinhos nacionais e importados, a loja está instalada em um espaço amplo com um comic lounge que permite aos visitantes folhearem os produtos à vontade. Para o Dia do Orgulho Nerd, a Gibiteria oferece desconto para quem vestir camiseta com temática nerd ou mostrar tatuagens do tipo, e quem estiver com uma toalha. Mas é preciso saber a resposta de uma questão especial (confira o teste). **Pça. Benedito Calixto, 158, 1º andar, loja 11. Pinheiros, Tel.: 3167-4838. Seg. a sáb, das 10h às 19h.**

Comix Book Shop

Especializada em quadrinhos e mangás, a Comix começou como uma simples banca de jornal, em 1986, e se tornou um dos espaços mais completos do setor. “Somos apaixonados por HQ e buscamos atender os clientes em tudo que podemos”, diz Jorge Rodrigues, que é diretor comercial e sócio do estabelecimento. Segundo ele, além do público já conhecido, houve um aumento no número de visitantes nos últimos anos. “É por conta da divulgação dos personagens no cinema e em séries de TV”, afirma. A Comix promete uma promoção especial para quem passar por lá no Dia da Toalha. **Al. Jaú, 1.998, Jd. Paulista, Tel.: 3088-9116 / 3061-3893. Seg. à sex., das 11h às 20h; sáb. e fer., das 10h às 18h.**

Respostas:

1. B: 42. O número foi citado pelo Pensador Profundo em *O Guia do Mochileiro das Galáxias*.
2. C: Jeff Albertson, ou o Cara dos Quadrinhos, é o proprietário da Androids Dungeon & Baseball Card Shop.
3. Tradução: Você fala Klingon? A frase está no idioma Klingon, que é falado pela raça alienígena da série *Jornada nas Estrelas*.
4. A: Flash, o super-herói da DC Comics, conhecido como o homem mais rápido do mundo, em suas diferentes versões para os quadrinhos.
5. A: Spock. O jogo funciona assim: tesoura corta papel, papel cobre pedra, pedra esmaga lagarto, lagarto envenena Spock, Spock esmaga tesoura, tesoura decapita lagarto, lagarto come papel, papel refuta Spock, Spock vaporiza pedra e pedra quebra tesoura.
6. Padawan é um aprendiz, um jovem ou criança que se prepara para virar cavaleiro Jedi e defender o lado bom da força, na saga Star Wars.
7. B: A Sociedade do Anel é composta por 9 personagens: quatro hobbits (Frodo, Sam, Merry e Pippin), um elfo (Legolas), um anão (Gimli), um mago (Gandalf) e dois humanos (Aragorn e Boromir).
8. C: O escudo do Capitão América foi feito quase inteiramente de Vibranium. O metal fictício consegue absorver vibrações e radiações atômicas e é quase indestrutível.

Acertou alguma? Então é mesmo um nerd!
Que a força esteja com você! =D

makro

Faz mais pelo seu negócio. Faz mais por você.

Ofertas válidas de sábado, 25 de maio, a 2ª-feira, 27 de maio de 2013.

ESPECIAL FERIADO

Apresuntado Reto Sadia Food
Peça
9,89 kg

Linguiça Sabor de Bragança
Sabores, embalagem c/ 1kg
14,99 emb.

Foto Ilustrativa

Miolo de Alcatra Bovino Resfriado
Peça
13,79 kg

Empanado de Frango Congelado Sadia
Embalagem c/ 1,5kg
14,49 emb.

Sopão Kitano
Carne ou Galinha, embalagem c/ 196g
3,39 emb.

Leite Condensado Italac
Embalagem c/ 395g
2,19 emb.

Creme de Avelã Aro
Embalagem c/ 400g

ATACADO	Avulso
6,79 emb.	**7,29** emb.
A partir de 6 embs.	

Biscoito Recheado Trakinas
Sabores, embalagem c/ 143g

ATACADO	Avulso
1,44 emb.	**1,59** emb.
A partir de 30 embs.	

Cerveja Colônia Pilsen
Embalagem c/ 12 latas c/ 350ml
0,75 lata

"BEBA COM MODERAÇÃO."

"SÃO PROIBIDAS A VENDA E A ENTREGA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS A MENORES DE 18 (DEZOITO) ANOS." (ART. 81, II, DO ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE)

Lambrusco Vila Fabrizia
Garrafa c/ 750ml
15,89 garrafa

Foto Ilustrativa - Ref. 7709

Copo para Chopp Munich Nadir Figueiredo
300ml

ATACADO	Avulso
2,14 unid.	**2,29** unid.
A partir de 24 unids.	

É muito fácil fazer seu Passaporte Makro.

É gratuito, sem anuidade e com ele você aproveita todas as ofertas com preços de atacado. Documentos necessários para pessoa física: CPF e RG; pessoa jurídica: CNPJ, CPF e RG.

Facilidades de pagamento

[1]Cartões de crédito Makro - Cartões de débito: Visa Electron e Maestro®, Cheque[2] ou Dinheiro.

Este módulo é parte integrante do anúncio da página ao lado e suas ofertas são válidas somente nas lojas Aricanduva, Butantã, Guarapiranga, Interlagos, Lapa, Osasco, Praia Grande, Santo André, Santos, São Bernardo do Campo, Vila Maria, Guarulhos e Marechal Tito.

Só o Makro tem produtos que você procura para se preparar para o Feriado. Aproveite!

Lanche Pronto e Congelado Hot Pocket Sadia
Sabores, embalagem c/ 145g
2,89 emb.

Café Almofada ou a Vácuo Pelé
Extraforte, embalagem c/ 500g

ATACADO	Avulso
5,04 emb. A partir de 10 embs.	5,29 emb.

Cappuccino Aro
Tradicional, embalagem c/ 1kg

ATACADO	Avulso
14,09 emb. A partir de 3 embs.	14,99 emb.

Massa c/ Ovos Adria
Ave Maria, Penne, Espaguete ou Parafuso, embalagem c/ 500g

ATACADO	Avulso
1,59 emb. A partir de 20 embs.	1,69 emb.

Chocolate Bis Lacta
Ao leite ou Branco, embalagem c/ 126g

ATACADO	Avulso
2,75 emb. A partir de 30 embs.	2,85 emb.

Suco de Uva Aliança
Garrafa c/ 1,5L
7,99 garrafa

Energético 220V
Garrafa c/ 2L
4,99 garrafa

Foto Ilustrativa

Taças Selection Cisper
Para vinho, c/ 4 unidades **17,90** conj.
Para água, c/ 4 unidades **19,90** conj.

Foto Ilustrativa

Sanduicheira Grill Mondial Ultra
39,90 unid.

2 VELOCIDADES

Foto Ilustrativa - Ref. RI2101

Liquidificador Walita
79,90 unid.

"FAÇA REVISÃO EM SEU VEÍCULO REGULARMENTE."

FABRICADO PELA BRIDGESTONE

Foto ilustrativa - Não acompanha roda.

Pneus Firestone Aro 14
175/65 R14 ou 185/65 R14 ou 185/70 R14
A Partir de:
179,90 unid.

Este módulo é parte integrante do anúncio da página ao lado e suas ofertas são válidas somente nas lojas Aricanduva, Butantã, Guarapiranga, Interlagos, Lapa, Osasco, Praia Grande, Santo André, Santos, São Bernardo do Campo, Vila Maria, Guarulhos e Marechal Tito.

"MANTENHA SUA CIDADE LIMPA - NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO EM VIAS PÚBLICAS." "RESPEITE A VAGA DE ESTACIONAMENTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E IDOSOS."

Ofertas válidas de 25 a 27 de maio de 2013 ou enquanto durarem os estoques nas lojas: Vila Maria: (11) 2902-4500 - São Bernardo do Campo: (11) 4367-6500 - Butantã: (11) 3779-1500 - Aricanduva: (11) 2723-6500 - Guarapiranga: - (11) 2388-8100 - Interlagos: (11) 5564-2100 - Lapa: (11) 3879-5200 - Guarulhos: (11) 2475-8100 - Marechal Tito: (11) 2582-5000 - Santo André: (11) 4977-7000 - Osasco: (11) 3652-1150 - Santos: (13) 3209-9800 - Praia Grande: (13) 3476-7600. Garantimos a quantidade mínima de 3 unidades / kg de cada produto anunciado nesta edição. Fotos meramente ilustrativas. *A condição de parcelamento sem juros nos planos em até 10 vezes, com valor mínimo de parcela de R$ 50,00 (cinquenta reais), será válida somente para os produtos sinalizados nesta lâmina e mediante pagamento no cartão de crédito Makro. Vendas financiadas pelo Banco Bradesco S.A. por meio dos cartões de crédito Makro para planos em 12 meses. CET (Custo Efetivo Total) de 69,07% ao ano, taxa de juros de 4,10% ao mês. O valor das parcelas poderá sofrer alterações de acordo com a data de realização da compra. Aprovação do cartão sujeita à análise de crédito e critérios de elegibilidade do banco emissor. Para outras promoções com cartão de crédito Makro, favor consultar o serviço de atendimento ao cliente. Fotos meramente ilustrativas. Fica ressalvada eventual retificação das ofertas aqui veiculadas. Os preços deste anúncio são válidos somente para os produtos retirados na loja.

www.makro.com.br

PLANTAS DA SAÚDE

Marcos Gomes
plantasdasaude@metrojornal.com.br

FIBRAS E GASTO ENERGÉTICO

A energia que usamos para processar e digerir os alimentos (termogênese alimentar) chega a somar 20% do total de energia que nosso corpo gasta por dia. E é possível fazer o organismo aumentar esse dispêndio energético com os termogênicos alimentares. Os principais são as fibras, que constituem as celuloses e materiais não digeríveis dos vegetais, como frutas com casca e bagaço, grãos integrais, aveia, farelo de trigo, sementes de gergelim, farinhas integrais como a de linhaça e folhas. Apesar de as fibras liberarem no organismo proteínas, vitaminas, óleos e sais minerais nelas diluídos, em sua maior parte elas não são absorvidas e aumentam o bolo fecal, reduzindo a velocidade da digestão e limpando a gordura da parede dos intestinos. Ao mesmo tempo a ação das fibras aumenta os movimentos peristálticos, fazendo o intestino funcionar melhor. É possível ingerir as fibras ao natural ou sob a forma de farinhas. Só use arroz integral (a fibra está na casca) e macarrão e pães feitos com farinha e grãos integrais. A aveia, os farelos e as farinhas podem ser misturados em sucos, mingaus, saladas, sopas, ou tomados com leite. Um legume muito rico em boas fibras é a berinjela, que é digestiva e diminui os índices do mau colesterol. Faça o suco batendo ¼ de berinjela média picada com casca e sementes no liquidificador com uma laranja descascada em 1 copo de água. Tome 1 copo e ½ três vezes ao dia, fazendo o suco na hora. Para fazer farinha, pique a berinjela bem lavada e seca numa fôrma e asse por cerca de uma hora em forno brando. Espere esfriar e, depois de seca, bata no liquidificador. Use uma colher de sopa cheia três vezes por dia para enriquecer sucos, saladas, sopas etc. A farinha de casca de maracujá tem uma fibra aglutinadora de água e gordura, a pectina, que dá sensação de saciedade e ajuda a queimar calorias. Corte a casca do maracujá em tiras e leve ao forno brando até ficarem secas e quebradiças. Bata no liquidificador e tome 1 colher (sopa) cheia três vezes ao dia (misturando com alimentos).

O jornalista Marcos Gomes estuda há mais de 30 anos as plantas medicinais e é autor do best-seller "As Plantas da Saúde", das Edições Paulinas (5ª edição), que faz sucesso há mais de dez anos

PELO MUNDO

GAMBÁS FIRMES NO GALHO

Estes filhotes de marsupiais fofinhos e peludos se seguram no galho enquanto ainda não aprendem a manter o equilíbrio. Os gambazinhos são tão confiantes que se sentam no galho fino, e um deles até se segura somente pela a calda.

|RONALD WITTEK/ARCO IMAGES/SOLENT NEWS & PHOTO AGENCY.UK

+NA REDE

A febre dos sticker apps

Que tal dar um upgrade nas suas fotos da internet? Depois dos aplicativos de filtros e molduras, a bola da vez são os chamados "sticker apps", que conferem às imagens aquela estética comum aos álbuns de figurinhas ilustrados. Músicos vêm se aproveitando da ideia para se promover, como o DJ Steve Aoki, que lançou o Aokify, e o rapper Snoop Dog, dono do Snoopify. Mas há também aplicativos temáticos para baixar, como o StickUp, inspirado no grafite, e o Catwang, que brinca com imagens de felinos em geral e outros bichos. Saca só: **http://tinyurl.com/buln33c**

"Rolet 20 conto."

Com uma linguagem que mescla a ginga das ruas com neologismos bem-humorados, este Tumblr já tem quase cinco mil seguidores. A proposta? Servir de guia para quem quer se divertir na cidade gastando até R$ 20. No Facebook, os administradores pedem "Mais rolês honestos, menos pilantragem generalizada". Todas as terças e quintas eles postam dicas para gastar, quando muito, R$ 28. Dá uma olhada: **http://tinyurl.com/lw4zb37**

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- O Bolívia-Brasil tem 3.150 km
- Não totalmente
- Cultivado sem fertilizantes químicos e pesticidas
- Milho torrado
- Gêneros literários
- Peixe carnívoro predador da piscicultura
- Escasso; pouco comum
- Clube rival do CSA, em Alagoas
- Leonardo (?), astro de "Titanic"
- Carta mais valiosa na sueca
- Gato, em inglês
- Depois de
- Dudu (?), sambista carioca
- Neste instante
- Princípios
- (?) Carolina, cantora da MPB
- Pessoa que declara em juízo
- Ângelo (?) Leme, ator brasileiro
- Punta del (?), balneário do Uruguai
- "As (?) do Mauro Rasi", peça
- Teste, em inglês
- Cristais para banhos de imersão
- Divisão da casa para guardar víveres
- Ato Institucional (sigla)

BANCO 3/ado — cat. 4/este — test — tias. 8/gasoduto.

Soluções

Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

5		4			6			9
		8	9					2
				3	2			
		2	4				5	
				2				
	1				9	6		
			8	6				
7					5	1		
2			3			5		7

© Revistas COQUETEL

Horóscopo

Está escrito nas estrelas

Áries (21/3 a 20/4) Período para exercitar seus gostos filosóficos. Em relacionamentos, esteja aberto para compreender diferenças de opiniões com as pessoas que tem maior convivência.

Touro (21/4 a 20/5) Não exagere em despesas no fim de semana. Em relacionamentos, há tendências para esclarecer segredos e assuntos pendentes com quem tem vínculo afetivo.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Preste atenção para que não abusem de sua boa vontade. Na vida amorosa, procure compreender o ponto de vista do cônjuge em relação a algumas decisões.

Câncer (21/6 a 22/7) O envolvimento com assuntos do trabalho tende a ser mais intenso, especialmente por algum fator que dê novas motivações ao longo da semana.

Leão (23/7 a 22/8) Há mais tendências para se envolver com eventos, festas e diversões, algo que será positivo para amenizar os desgastes vivenciados ao longo da semana.

Virgem (23/8 a 22/9) Mais atenção a assuntos domésticos e familiares. Cuide para que impulsos no jeito de expor pensamentos não atrapalhem as relações com os mais próximos.

Libra (23/9 a 22/10) Nas relações, o diálogo será fundamental com quem tem maior vínculo. Período para entender melhor os pensamentos de quem está ao seu lado na vida amorosa.

Escorpião (23/10 a 21/11) Momento propício para desfazer-se de despesas que não são necessárias. Nas relações, o período é mais propício para planos na vida amorosa e diante dos familiares.

Sagitário (22/11 a 21/12) Atenção para não tirar os pés do chão com empolgações. Em relacionamentos, cuide para não intimidar quem você gosta com posturas exageradas na comunicação.

Capricórnio (22/12 a 20/1) Fazer atividades que revigorem emocionalmente será essencial. Há tendências para esclarecer assuntos que adiava com pessoas que você gosta.

Aquário (21/1 a 19/2) Momento para prazer e diversão com parentes e amigos. Tende a tratar assuntos pendentes e expressar os sentimentos de forma clara na vida amorosa.

Peixes (20/2 a 20/3) Experiências do passado servirão como referência para projetos. Cuide para não se esquecer de momentos simples e especiais ao lado da família e na vida afetiva.

CHEVROLET

Feirão de oportunidades Vigorito

Só até domingo

TAXA[1] ZERO

VIGORITO
A 1ª Concessionária Chevrolet do Brasil
www.vigorito.com.br

Cobalt 1.4 LTZ 0km[3]
completo
Mensais de R$ **580**

Spin[1] TAXA ZERO

E MAIS **DOCUMENTAÇÃO, 1ª PARCELA DO IPVA** E BRINDE SURPRESA.

Classic e Agile[4]

OPORTUNIDADE PREÇO DE
NOTA FISCAL DE FÁBRICA
Confira.

ENTRADA PARCELADA[2] | BÔNUS DE R$ 500[5] NA AVALIAÇÃO DO SEU SEMINOVO

A melhor avaliação do seu usado está aqui!

CORSA HT PREMIUM 1.4 2009
EEL3796 - PRETO - COMPLETO
~~de R$ 24.900~~
por R$ **23.900**

SIENA ELX 1.4 2010
EIS0151 - PRETA - DH/VE/TE/TT
~~de R$ 25.900~~
por R$ **23.600**

AGILE LTZ 1.4 2011
EPP4494 - PRATA - AC/DH/VE/TE/LT/TT
~~de R$ 31.500~~
por R$ **29.990**

MERIVA JOY 2009
DVT4239 - VERMELHA - COMPLETA
~~de R$ 29.900~~
por R$ **27.900**

Z. SUL - JABAQUARA	ARICANDUVA	CARRÃO	GUARULHOS	SANTO ANDRÉ	MAUÁ
5018-8000	2723-2100	2227-6100	2423-5700	4979-9000	4542-8000

vigoritochevrolet
Curta nossa fanpage e em breve concorrra a vários prêmios

Promoção válida até 26/05/2013 ou enquanto durarem os estoques. (1) Taxa 0% a.m. válido para os veículos 0km: Cobalt LS, LT e LTZ, 2012/2013, 2013/2013 e Spin LS e LT 2012/2013, 2013/2013, com 64% entrada e saldo em 24x. TCC não inclusa, crédito sujeito a aprovação pela instituição financeira indicada pela Vigorito. Os demais custos, produtos e despesas que forem negociados deverão compor o CET e será informado antes da contratação. (2) Entrada parcelada em 6x válido para os cartões Visa ou Mastercard, limitada a R$ 6.000,00. (3) Cobalt 1.4 LTZ, 2013/2013, pintura sólida, cód. R7J, valor a vista R$ 45.040,00 ou entrada de R$18.300,00 e saldo em 60x de R$580,00, com documentação e 1ª parcela do IPVA 2013 incluso no financiamento. Taxa 0,81% a.m. e taxa 10,16% a.a.. TCC não inclusa, crédito sujeito a aprovação pela instituição financeira indicada pela Vigorito. Os demais custos, produtos e despesas que forem negociados deverão compor o CET e será informado antes da contratação. Brinde surpresa a escolha do cliente: Pelicula protetora, radio mp3 ou cristalização. (4) Nota fiscal de fábrica válido para os veículos 0km em estoque: Classic LS, opc. PDC e Agile LT opc. R9U e R9J, 2012/2013 e 2013/2013, com faturamento até o dia 30/05/2013. (5) A contemplação do bônus será somente para veículos acima de 2010 e com 12 mil km por ano (média), avaliados por nossos avaliadores, sem qualquer tipo de restrição e aprovados em perícia técnica, indicado pela Vigorito e com cópia do anúncio em mãos. Imagens ilustrativas. A Vigorito não se responsabiliza por erros de impressão/digitação.

Respeite os limites de velocidade.

+ MOTOR

Vin Diesel

Férias?

O ator revive Dominic Toretto, que em Velozes e Furiosos 6 tenta só curtir a vida, mas o dever sempre fala mais alto.

Ação entre amigos. Mercenários, explosões, perseguições e carrões invadem a tela do cinema

Ford Scort com pegada de rali

Velozes, furiosos e antigos

Vin Diesel e sua turma estão de volta às salas de cinema. Após passagens por Los Angeles, Tóquio e Rio de Janeiro, Velozes e Furiosos faz escala em Londres no sexto filme da série. Lá, Dominic Toretto (Diesel) e Brian O'Conner, o ex-policial interpretado pelo ator Paul Walker, precisam reunir velhos amigos para combater um grupo de mercenários. A receita é a mesma de sempre: carrões velozes, mocinhos e vilões furiosos, belas mulheres e cenários idem. Também não faltam cenas de pancadaria, tiroteios, explosões dos mais variados tipos e, óbvio, sequências de perseguição de tirar o fôlego.

Desde o primeiro longa-metragem da série, exibido em 2001, pelo menos, o estilo dos carros vistos nos filmes mudou. Se o longa de estreia deu início à febre do tuning, a personalização automotiva que virou moda no mundo inteiro, e contou com participação maciça de esportivos japoneses, agora o perfil é mais vintage, de valorização dos clássicos. Prova disso são os carros usados pelos heróis. Toretto, que já ostentava um bruto Dodge Charger 1970 preto nos filmes anteriores, acelera agora um Charger Daytona 1969. Criado na década de 1970 pela Chrysler, para disputar a Nascar, a mais tradicional categoria de automobilismo dos Estados Unidos, o modelo de frente pontiaguda e aerofólio imenso esconde sob o capô 375 cv de potência. O Charger Daytona foi o primeiro carro da Nascar a superar as 200 milhas por hora (322 km/h) na pista.

O'Conner, por sua vez, usa um Ford Escort RS1600. A sigla refere-se ao termo "Rallye Sport" e ao motor 1.6 l 16V, com 120 cv. Incluir o pequeno Escort nas filmagens foi uma forma de homenagear os carros fabricados por marcas americanas na Inglaterra. Já o Jensen Interceptor usado pela namorada de Toretto, Letty Ortiz (Michelle Rodriguez), é um legítimo britânico. Fabricado entre 1966 e 1976, o cupê tinha tração traseira e um motor V8 6.3 l, com 330 cv, fornecido pela Chrysler e que faz o carro acelerar de 0 a 100 km/h em 6,7 segundos.

O esportivo mais estranho do elenco, no entanto, é o ramp car, ou carro-rampa, pilotado pelo vilão Owen Shaw (Luke Evans). E como o próprio nome já adianta, o veículo tem forma de rampa, perfil baixo e avança sobre os rivais para provocar capotamentos. Construído especialmente para o filme, o ramp car tem estrutura tubular, um poderoso motor V8 6.2 central, com 430 cv, e rodas traseiras que esterçam, permitindo que ele se mova lateralmente. Para quem estava acostumado a ver os malvados a bordo de carrões luxuosos, o ramp car é, no mínimo, inusitado. METRO

Toreto domina um Charger Daytona

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Daytona em cena de Velozes e Furiosos

Owen detona com o ramp car

Luke Hobbs e o blindado Terralyne Gurkha

Giulietta arrasta até um avião

De 25/05 a 02/06 ou até durarem nossos estoques

A TEMPERATURA CAIU E OS PREÇOS DESPENCARAM NA DECATHLON

A maior loja de esporte, com + de 55 modalidades esportivas

B'TWIN

Bicicleta Original 5 M Aro 26"

Conforto: geometria e componentes desenvolvidos para gerar conforto durante o pedal.
Desempenho: 21 velocidades, suspensão, mesa regulável e paralamas.

6x R$ 166,65

à vista: R$ 999,95

NA COMPRA DESTE MODELO VOCÊ GANHA

B'TWIN

Kit com 1 Bomba de Mão e 1 Bolsa de Selim*

Bolsa de Selim
Facilidade de uso: 1 compartimento. Sistema de fixação por correias. Dispositivo refletor.
Bomba de Mão
Compatível com válvulas Schrader e Presta, invertendo o terminal da cabeça.

no valor de:

R$ 39,90 O KIT

- Bomba de mão MNP 100 R$ 9,95
- Bolsa Selim 0,4 L R$ 29,95

Chuteira Mercurial Vortex Adulto

Resistência: Cabedal em couro sintético.
Amortecimento: Entressola em EVA.
Aderência: Borracha que não marca o piso (futsal). Travas multidirecionais em TPU (society/campo).

DE: ~~R$ 199,95~~

POR: R$ 149,95 O PAR

DISPONÍVEL NOS MODELOS PARA CAMPO, SOCIETY E FUTSAL.

Produto AZUL
O MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO

Quechua

Polar Forclaz 20
Masculino e Feminino

Quente como um polar e leve como uma camiseta.

ANTES: ~~R$ 34,95~~

AGORA POR APENAS: R$ 29,95 CADA

MORUMBI

RAPOSO TAVARES

LAR CENTER

SBC

decathlon.com.br

CONSULTE O ENDEREÇO DA LOJA DECATHLON MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ OU COMPRE ONLINE.

Ofertas válidas de 25/05 a 02/06 ou enquanto durarem os estoques promocionais. Imagens meramente ilustrativas. Bicicleta Original 5 (cód.: 8146094), disponível na cor: vermelha, e no tamanho: M; Chuteira Mercurial Vortex Adulto (cód.: 8148986, 8148983, 8148981), disponível nos modelos: society, campo, futsal, na cor: rosa, e nos tamanhos: 39 ao 44; e Polar Forclaz 20, disponível no modelo Masculino (cód.: 8145879, 8145877, 8145878), nas cores: vermelha, azul, preta, e nos tamanhos: P ao XXXG; e no modelo Feminino (cód.: 8145895, 8144584, 8144583), nas cores: vermelha, preta, azul, e nos tamanhos: PP ao XXG. Formas de pagamento: aceitamos todos os cartões de débito e os seguintes cartões de crédito com documento de identificação: Aura, American Express, Diners Club International, Hipercard, MasterCard e Visa. NÃO ACEITAMOS CHEQUES. A Decathlon garante em estoque, no mínimo, 8 (oito) unidades de cada produto. *Na compra de 1 bicicleta b'Twin Original 5 M Aro 26'' (cód.: 1969465), ganhe 1 Bomba de Mão MNP 100 (cód.: 588830) e 1 Bolsa de Selim b'Twin 0,4 L (cód.: 373491).

FOR/RESULTS

Levanta a poeira

GOL RALLYE

Suspensão eleva altura em 5 mm

Interior detalhado é destaque

Para-choque equipado com faróis auxiliares

Aventureiros. Volkswagen lança versões repaginadas do Gol com modelos Rallye, Track e utilitário esportivo Lifan X60

Dos lançamentos que acabam de chegar às lojas, três têm em comum a aptidão para o fora de estrada. Dois deles são variações do veterano Volkswagen Gol. O outro é o utilitário esportivo X60, fabricado pela Lifan na China e que desembarca no Brasil após uma escala no Uruguai, onde a montagem é concluída. No caso do compacto da VW, as novidades são a volta ao mercado da versão Rallye e a inédita Track, também aventureira, mas com menos equipamentos. A Rallye vem exclusivamente com motor 1.6 litro flex, de 101 cv, com gasolina, e 104 cv, com etanol, enquanto a Track, traz o propulsor 1.0 l, também flex, capaz de gerar 72 cv e 76 cv, respectivamente.

A opção mais potente custa R$ 45.850 e pode vir com câmbio automatizado ASG (I-Motion), por R$ 48.580. A menos recheada não sai por menos de R$ 33.060. Ambas exibem adereços externos que as identificam, como molduras nas caixas de roda e faixas decorativas nas laterais. Para ficar com o visual mais parrudo, a Rallye vem ainda com grade tipo colmeia, faróis com máscara escurecida e para-choque dianteiro herdado da picape Saveiro Cross, que inclui faróis auxiliares e detalhes metálicos. Por dentro há pedais esportivos, novos revestimentos e bancos dianteiros com a inscrição "Rallye" bordada nos encostos.

A Track é mais espartana. Vem com faróis de neblina menores e alguns poucos acabamentos internos novos. Mas a diferença mais visível entre as opções aventureiras e o Gol normal é a suspensão, que eleva a carroceria em 23 milímetros. Com jogo de pneus 195/50 R16, a altura do Rallye sobe mais 5 mm – a Track usa pneus 175/70 R14.

O Lifan X60, por sua vez, chega ao país por R$ 52.777. A marca é conhecida dos brasileiros por vender o hatch 320, uma cópia do Mini Cooper. O SUV é impulsionado por um motor 1.8 16V, com 128 cv e movido a gasolina. Por enquanto, ele está disponível apenas com câmbio manual de cinco marchas – a transmissão automática não tem previsão de chegada – e uma lista repleta de itens de série que inclui direção hidráulica, ar-condicionado, airbag duplo, ABS, faróis com acendimento automático, vidros e travas elétricos, sistema de multimídia com tela de sete polegadas no painel, câmera de ré e sensor de estacionamento. Os bancos são forrados com couro bege, e o porta-malas tem capacidade para 405 litros. METRO

GOL TRACK

Empresa lança versão inédita

Moldura é um diferencial

Acabamentos internos mais discretos

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Versátil

O esportivo oferece o conforto de um sedã e a versatilidade de uma station wagon

Modelo vem com sensor de estacionamento

LIFAN X60

Bancos forrados com couro bege

Sistema multimídia com tela de sete polegadas

Câmbio manual de cinco marchas

metro
PLUS+

FIAT COM TAXA ZERO.*
E MAIS: IPVA GRÁTIS PARA TODA A LINHA.**

VENHA APROVEITAR UM FIM DE SEMANA DE OFERTAS EXCLUSIVAS.